

# # Training 4 U



## Running

5/5 - 7/5

Spetsathlon

### BOOTCAMP

Τρίτη 9/5, 16/5, 23/5, 30/5  
7:15-8:15

Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

Ξεκίνησε τη μέρα σου με ένα μοντέρνο πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης, με βάση το σωματικό σου βάρος και ειδικό εξοπλισμό

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**  
**Coach** Αντώνης Μόμτσος

13/5

Σάββατο 10:00-11:30,  
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

2-3km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, Διαλειμματική προπόνηση : 4x500m , 2km tempo run, 4x200m, 1km cool down

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-9**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

Σάββατο 10:00-11:30,  
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 1km Easy Run, 4x400m, 4x200m, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Κωνσταντίνος Ρούσσης

Σάββατο 9:00-10:30,  
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, Ενδυνάμωση, Ευθείες, 6x500-1x600, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7**

**Coach** Νικολέτα Νικολέττου

20/5

Σάββατο 10:00-11:30,  
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

6-8km Long Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

Σάββατο 10:00-11:30,  
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 6-8km Moderate Run, 4\*100m sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Γρηγόρης Κουτσιούκης

Σάββατο 9:00-10:30,  
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 5x100-5x200-5x300-5x200, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

27/5

Σάββατο 10:00-11:30,  
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

2km warm up, Δρομικές Ασκήσεις, Ταχύτητες (διαβαθμισμένη μεταβολή), Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος

Σάββατο 10:00-11:30,  
Άλσος Συγγρού

(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 5-7km Moderate Run, 3x200m sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κων/νος Ρούσσης

Σάββατο 9:00-10:30,  
Reception HP Glyfada

(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, ευθείες, 6x500m, 1x600m, Yoga 20'

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

## Hiking

14/5

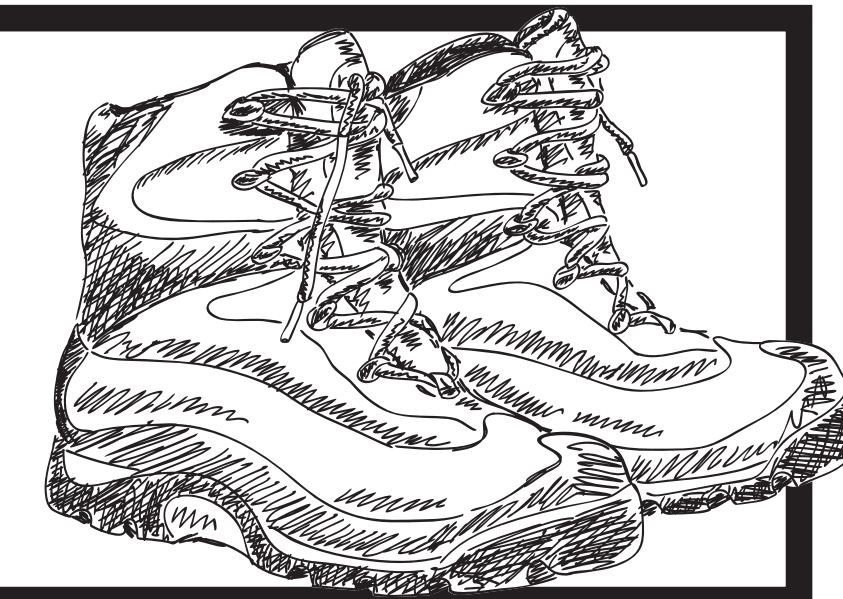
Κυριακή 10:00-12:00  
Πάρνηθα

(Συνάντηση στο parking του Μπάφι & ώρα 9:45)

Μπάφι-Πυροφυλάκιο Σκίπιας - Μπάφι (4km πεζοπορία μέσα από τον δρυμό που καταλήγει στο πυροφυλάκιο)

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach:** Κων/νος Σακογιάννης



## Cycling

5/5 - 7/5

Spetsathlon

14/5

Κυριακή 9:00-11:00

Άγ. Κοσμάς

(στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλιαγμένη

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κοκολάκης Μάριος

21/5

Κυριακή 9:00-11:00

HP Maroussi

(Επί της Αγίου Κωνσταντίνου)

Διαδρομή με κατεύθυνση προς τις αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ. Προπόνηση sprint & δύναμης

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-10**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

28/5

Κυριακή 9:00-11:00

Πάρνηθα

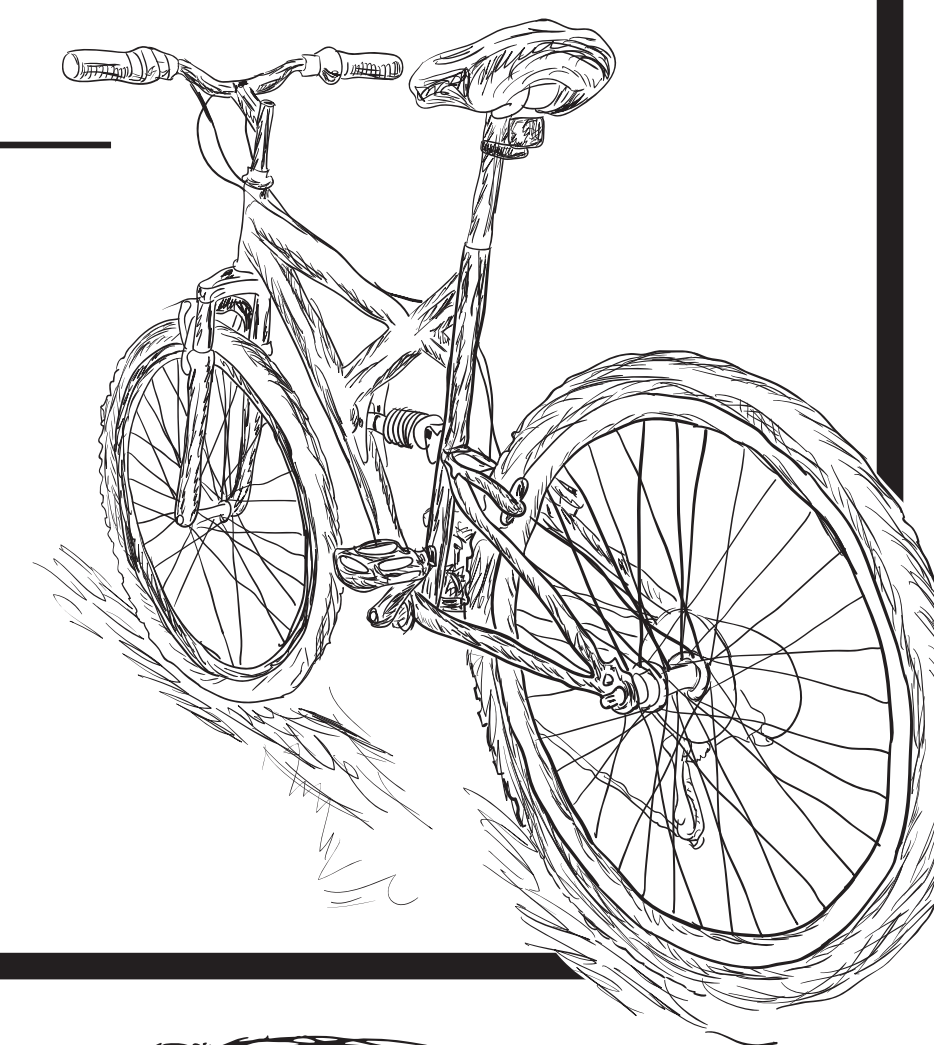
(στο Parking του τηλεφερικό Πάρνηθας)

Hill Challenge.

Προπόνηση ανηφόρας

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης



## Swimming

5/5 - 7/5

Spetsathlon

14/5

Κυριακή 16:00-18:00

HP Glyfada Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Αερόβια

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

19/5

Παρασκευή 20:00-22:00

HP Maroussi Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Διαλειμματική μικρομεσαίες αποστάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

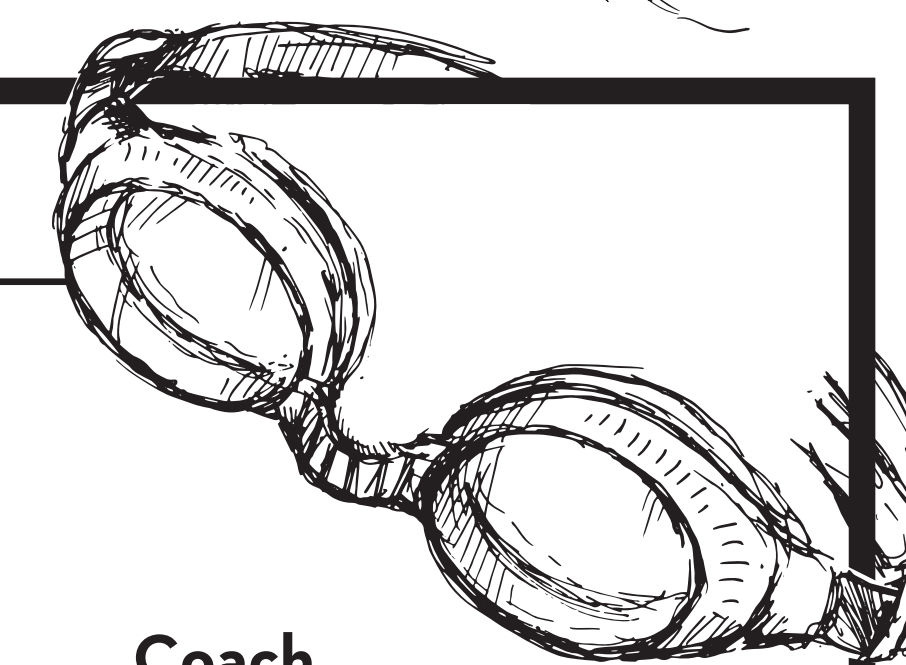
28/5

Κυριακή 16:00-18:00

HP Glyfada Pool

60' Ασκήσεις - Τεχνική, 60' Αερόβια

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**



**Coach**  
Χρήστος Μποφίλιος

## Beach Volley

Astir Beach Βουλιαγμένης

Σάββατο

10:00-11:00 Αρχάριοι

11:00-12:00 Προχωρημένοι

6/5, 13/5, 20/5, 27/5

Εκμάθηση τεχνικής και παιχνίδι

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση

**Coaches**

Σπύρος Αναστασίου  
& Βαλάντης Πελέκης

